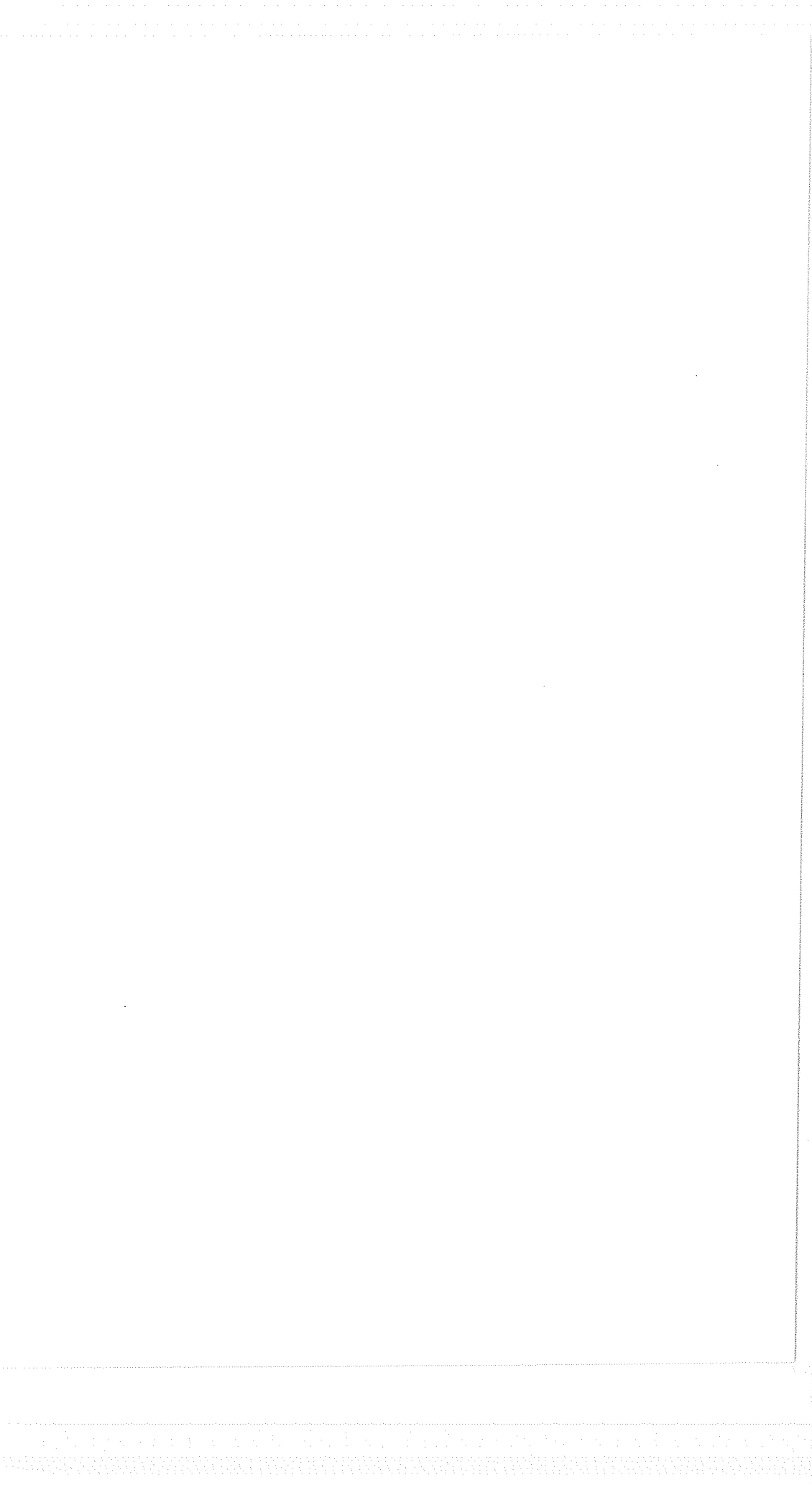


تأثير التدريب بالأثقال الحرة على السرعة الإنتقالية
والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبى الكرة تحت (٦ سنة)

د / محمد محمد رفعت محمد



تأثير التدريب بالانتقال الحرة علي السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الكرة الطائرة تحت (١٦) سنة .

• د/ محمد محمد رفعت محمد

المقدمة ومشكلة البحث :-

الكرة الطائرة كمعظم الألعاب الجماعية التي تتميز بمجموعة من المهارات الأساسية الهجومية منها والدفاعية وكلا من المهارات الهجومية والدفاعية له أهميته في التأثير علي نتائج المباريات . (٤٠ : ١٣٠) (٦ : ٤٥ - ١٥٢)

والدفاع عن الملعب من المهارات الأساسية الدفاعية في الكرة الطائرة التي لها تأثير كبير علي نتائج المباريات ، فغالبا يكون الدفاع عن الملعب ضد هجوم الفريق المنافس سواء كان هذا الهجوم عن طريق الضرب الساحق أو عن طريق الكرات الساقطة خلف حائط الصد ، فإذا أدي الفريق الدفاع عن الملعب بنجاح أثر ذلك علي هجوم الفريق المنافس مما زاد من صعوبة حصول الفريق المنافس علي النقاط لأن الهجوم الناجح أول الطرق للحصول علي النقاط ، وعلي جانب آخر فإن الدفاع الجيد يتيح للفريق أداء هجوم جيد مما يسهم في التأثير علي نتائج المباريات . (٥ : ١٢٦ ، ١٢٧) (٤١ : ١٢ ، ١٠٦) (٤٢ : ٢٧ ، ٦٨)
ويوجد نوعين من الدفاع عن الملعب وهما دفاع عن الملعب في حالة قيام الفريق المدافع بحائط الصد وفي حالة قيام الفريق بالهجوم وهما ما يعرف بالدفاع علي المهاجم والدفاع عن القائم بحائط الصد ، وترجع أهمية الدفاع عن الملعب في أن الدفاع الناجح يمنع سقوط الكرة في الملعب وتوصيل الكرة إلي المعد في المكان المناسب والارتفاع المناسب وبالتالي يمنع الفريق من خسارة نقطة بالإضافة إلي أنه يعطي الفريق الفرصة لأداء هجوم ناجح قد يحصل به الفريق علي نقطة ، وبذلك يكون الدفاع عن الملعب الناجح قد أثر علي نتائج المباريات بصورة مباشرة . (٨ : ١٧٥ ، ١٧٦) (٣٣ : ١٢٥ ، ١٢٦)

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية التي لها تأثير كبير في شكل الأداء في معظم الأنشطة الرياضية ، وبدون استخدام السرعة الانتقالية عند أداء المهارات الرياضية تفقد المهارات الرياضية فعاليتها ، كما تعد السرعة الانتقالية مؤشرا لللياقة البدنية العالية ، وهي كفاءة الفرد في أداء حركات في أقل زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلي سرعة . (١٦ : ٧٠) (١٩ : ١١٠ ، ١١١) (٢٢ : ١٥٢)

والسرعة الانتقالية من أهم متطلبات أداء مهارة الدفاع عن الملعب - قسبي سبيل

المثال - في الدفاع عن الملعب ضد هجوم الفريق المنافس أحياناً يحدث خداع من المهاجم ويؤدي الهجوم عن طريق الكرة الساقطة خلف حائط الصد ولذلك يجب علي اللاعب المدافع أن يتحرك للأمام بسرعة حتى يصل إلي الكرة قبل سقوطها علي الأرض وتوصيلها إلي المعد بالارتفاع المناسب والمكان المناسب ، وتوضح هذه الصورة عندما تكون طريقة الدفاع عن الملعب هي طريقة (٦) متأخر وهي أكثر طرق الدفاع المستخدمة للمستويات العالية ، وذلك لوجود مسافة كبيرة نسبياً خالية خلف مركز (٣) ، مما يتطلب توفر السرعة الانتقالية للوصول إلي الكرة ، وعندما تلمس الكرة المضروبة من الفريق المنافس حائط الصد أو يتغير اتجاهها إلي خارج الملعب من الجانبين أو خلف الحد النهائي للملعب أو يتغير اتجاهها داخل الملعب ذلك يتطلب من اللاعب القائم بالدفاع عن الملعب التحرك بسرعة والانتقال إلي مكان الكرة وتوجيه الكرة إلي المعد وبدء الهجوم .

(٢٣ : ٢٨) (٢٣ : ٣٣) (١٢٥ : ٢٧) (٨٦ : ٢٧)

ولتنمية السرعة الانتقالية يجب الالتزام بتمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي وتمرينات القوة المميزة بالسرعة ذات السرعة العالية وتمرينات السرعة الفائقة والتي تتطلب تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل علي الوصول إلي سرعات أعلى من السرعات المعهودة . (٢٠٥ : ٣٦) (١ : ٢٠٠ ، ٢٠١)

ومن أهم العوامل المؤثرة في السرعة الانتقالية هي القوة العضلية بأنواعها ، فكلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب علي المقاومات كلما زادت السرعة الانتقالية .

(٢٢ : ٢٢ ، ١٥٣ ، ١٥٦) (٣٦ : ٢٠٤)

وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو علي الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف تتميز بالتعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق ، وتتضمن مكونات الرشاقة المقدرة علي رد الفعل الحركي والمقدرة علي التوجيه والتوازن والتناسق والاستعداد والربط الحركي وخفة الحركة .

(٢٠٠ : ٣٦) (٩٧ : ٤٥)

الرشاقة من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي يحتاج إليها لاعب الكرة الطائرة عند قيامه بالدفاع عن الملعب - فعلي سبيل المثال - عندما تضرب الكرة في حائط الصد وتتجه خارج الملعب أو تسقط داخل الملعب خلف حائط الصد مباشرة يقوم اللاعب المدافع بتغيير أوضاع جسمه واتجاهاته وينتقل إلي الكرة للدفاع عن الملعب وتوصيل الكرة إلي المعدعداد

للكرة لبدء عملية الهجوم ، كما يمكن أن يحتاج اللاعب المدافع إلي تغيير وضع جسمه في الهواء للدفاع عن الملعب كما يحدث للاعب القائم بالصد عند سقوط الكرة خلفه مباشرة ويكون مكلف بالدفاع عن الكرات الساقطة في منطقة الهجوم ، وأحياناً أخري يحتاج المدافع للتحرك بالطيران إلي الجانب أو إلي الأمام وهذا يتطلب توفر مكون الرشاقة للاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب . (١٠ : ٢٢٧) (٢٥ : ١٤٠)

ويعد كل من زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتووع الأداء والتغيير المتعدد وتقصير زمن الأداء الحركي ، والتنمية المنفردة لمكونات الرشاقة من أهم أساليب تنمية مكون الرشاقة . (٣٤ : ١٥٨) (١ : ٢٢٠ ، ٢٢١) (٣٦ : ٢٠١)

والتدريب بالانتقال واحد من أهم أساليب التدريب التي لها تأثير فعال علي تنمية الصفات البدنية مثل القوة بأنواعها ، والسرعة بأنواعها والرشاقة ، وتعمل علي ترقية النمو الشامل المتوازن للجسم ، حيث يتفق كلا من واطسون " Watson " (١٩٨٢) ، وأبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان " (١٩٨٢) علي أهمية استخدام الانتقال عند تدريب الصفات البدنية المختلفة ، حيث توجد أنواع مختلفة من الأدوات وتستخدم لتنمية الصفات البدنية منها التمرينات التي تستخدم مجموعات مختلفة من الأتقال الحرة منها (الدمبلز ، الكرات الطبية ، أكياس الرمل ، الأحبال المطاطية) . (٤٧ : ١١٦) (٢ : ١٠٦)

وقد توصل رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢) إلي أن التمرينات البدنية باستخدام مقاومات خارجية (الأتقال الحرة) (الدمبلز ، الكرات الطبية ، أكياس الرمل ، الحبل المطاطي) من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية الصفات البدنية . (١٣ : ٧٧)

مما سبق يتضح أهمية كلاً من مهارة الدفاع عن الملعب والسرعة الانتقالية والرشاقة للارتقاء بلعبة الكرة الطائرة وتأثيرها علي نتائج المباريات ، وكذلك أهمية كلاً من للسرعة الانتقالية والرشاقة عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب بصورة ناجحة ، وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسة اهتمت بدراسة السرعة الانتقالية والرشاقة بصورة أساسية علي الرغم من أنهما من أهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة ، حيث توصل محمد محمد رفعت (١٩٩٦) إلي أن أهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة هي السرعة الانتقالية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والجلد العضلي والتوافق والمرونة .

(٢٧ : ٨٦)

وقد تم دراسة تأثير القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي والتوافق والتزونة ، وهذه الدراسة محاولة للتعرف علي تأثير التمرينات البدنية بالأتقال الحرة علي السرعة

الانتقالية والرشاقة وتأثيرها علي مهارة الدفاع عن الملعب .

أهداف البحث :-

١. التعرف علي تأثير التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة علي السرعة الانتقالية للاعبي الكرة الطائرة .

٢. التعرف علي تأثير التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة علي مكون الرشاقة للاعبي الكرة الطائرة .

٣. التعرف علي تأثير التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة علي مهارة الدفاع عن الملعب باليدين

٤. التعرف علي علاقة كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة بمهارة الدفاع عن الملعب باليدين

فروض البحث :-

١. التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة تؤثر إيجابيا في تنمية السرعة الانتقالية .

٢. التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة تؤثر إيجابيا في تنمية مكون الرشاقة .

٣. التدريبات البدنية بالأنتقال الحرة تؤثر إيجابيا في تنمية مهارة الدفاع عن الملعب باليدين .

٤. وجود علاقة طردية بين كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب باليدين .

الدراسات السابقة :

١. دراسة عائشة محمود مصطفى (١٩٨١) (١٥) بعنوان " علاقة القوة والرشاقة بالمستوي المهاري للضرب الساحق في الكرة الطائرة " بهدف التعرف علي علاقة القدرة والرشاقة بالمستوي المهاري للضرب الساحق ، وتضمنت العينة (١٤) لاعبة من المنتخب القومي للسيدات ، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين الرشاقة والقدرة العضلية والمستوي المهاري للضرب الساحق .

٢. دراسة محمود وجيه حمدي (١٩٨٧) (٣١) بعنوان " أثر مهارة الدفاع المنخفض علي نتائج المباريات في الكرة الطائرة " بهدف التعرف علي العلاقة بين الدفاع المنخفض ونتائج المباريات ، كانت العينة (٦) فرق وأهم النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين عدد النقاط والدفاع عن الملعب المنخفض .

٣. دراسة إجلال علي حسن (١٩٨٩) (٣) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأنتقال لتنمية القدرة وعلاقته بمستوي أداء الضرب الساحق وتضمنت العينة (٤٨) ناشئاً وأهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً علي القوة العضلية ومستوي أداء الضرب الساحق .

٤. دراسة سمير لطفي السيد (١٩٩١) (١٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال علي تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة ، تضمنت العينة (٨٠) لاعبة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي علي صفة القوة المميزة بالسرعة ودقة الإرسال ومهارة التمير من اعلي والضرب الساحق .
٥. دراسة عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩٢) (١٨) بعنوان " تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال علي تنمية التحمل العضلي " وكانت العينة (٢٠) لاعبا من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، كانت أهم النتائج أن كلا من الأثقال الحرة وجهاز الأثقال قد أدى إلي زيادة التحمل العضلي .
٦. دراسة علي حسنين حسب الله (١٩٩٣) (٢١) بعنوان " أثر كل من التوازن الحركي والرشاقة علي دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة " ، العينة (٢٤) لاعب دولي تحت ١٧ سنة ، وأهم النتائج وجود ارتباط معنوي بين درجات اللاعبين في اختبارات التوازن الحركي والرشاقة وبين درجاته في اختبارات دقة الضرب الساحق .
٧. دراسة محمود متولي بنداري (١٩٩٦) (٣٠) بعنوان " تحليل فاعلية الإعداد الخططي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة " تضمنت العينة (١٥) لاعبا من لاعبي الدرجة الأولى ، وأهم النتائج هي استخدام ثلاث لاعبين أكثر الأساليب الدفاعية فاعلية بالنسبة لعدد اللاعبين .
٨. دراسة إقبال عبد الدايم محمد (١٩٩٧) (٧) بعنوان " تأثير تدريبات المقاومة الخارجية بالأثقال والحبال علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لمسابقة رمي الرمح " ، وتضمنت العينة (٦٠) طالبة ، وأهم النتائج أن تأثير تدريبات الحبال المطاطية يفوق تأثير استخدام تدريبات الأثقال .
٩. دراسة رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢) (١٣) بعنوان " مقارنة تأثير التدريب بالأثقال الحرة وتقل الجسم علي أداء بعض المهارات الأساسية ومستوي القوة العضلية لنادي كرة القدم ١١ - ١٢ سنة " ، تضمنت العينة (٤٥) ناشئ ، وأهم النتائج أن التدريبات بالأثقال الحرة أدت إلي تحسن مهارتي رمية التماس وركل الكرة وتحسن القوة العضلية .
١٠. دراسة جيمس مور وآخرون James Morrow (١٩٧٩) (٤٥) بعنوان " أهمية كل من القوة والسرعة وحجم الجسم لنجاح الفرق في الكرة الطائرة " تضمنت

العينة (١٨٠) لاعبة كرة طائرة ، أهم النتائج أن أهم القدرات الحركية التي تؤثر في مستوى أداء المهارات الأساسية هي القوة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة .

١١ . دراسة ديفيد بيرسون Divid Berson ، وديفيد كوستيل Divid Costel (١٩٨٩) (٤٤) لمعرفة تأثير الأتقال الحرة بدلالة تدريبات الأيزوكيناتك ، تضمنت العينة (٦٠) رياضياً ، وأهم النتائج أن التدريب بالأتقال الحرة أدى إلى تنمية القوة العضلية والسرعة الانتقالية .

١٢ . دراسة ديفيد كلاتش Divid Cluchi (١٩٩٣) (٤٣) للتعرف علي تأثير تدريبات الأتقال والوثب العميق علي مسافة الوثب العمودي وقوة الرجلين ، تضمنت عينة (١٦) لاعبا ، وأهم النتائج تميز المجموعة التي استخدمت الوثب العميق علي المجموعة التي استخدمت تدريبات الأتقال الحرة في قوة الرجلين والوثب العمودي .

إجراءات البحث :-

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ، مع إجراء قياس قبلي وآخر بعدي لكل مجموعة .

- عينة البحث : اشتملت عينة البحث علي (٢٤) لاعبا ناشئا من لاعبي منطقة الشرقية للكرة الطائرة تحت (١٦) تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أندية (الشرقية - السكة الحديد) ، وتم توزيعهم إلي مجموعتين إحداهما ضابطة وعددها (١٢) لاعبا والأخرى تجريبية وعددها (١٢) لاعبا ، وقد قام البحث بإجراء عمليات التجانس والتكافؤ لأفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي والسرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

$$١٢ = ٢ن = ١٢$$

المتغيرات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط	التواء
السن	١٥,٧	٠,٨	١٥,٢	١,٨٨	١٥,٣	١	١٤,٧	١,٨
الطول	٢٧٥	٤,٧	١٦٧	١,٩١	١٦٨	٤	١٦٥	٢,٢٥
الوزن	٥٥	٤,٦	٥٣	١,٣	٥٨	٥	٥٧	١,٢
العمر التدريبي	٣,٥	٠,٦٥	٣,٢	١,٣٨	٣,٩	٠,٥٧	٤,١	١,٠٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة انحصرت ما بين (١,٣ ، ١,٩١) بينما انحصرت قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين (١,٠٥ ، ٢,٢٥) وجميع هذه القيم انحصرت ما بين ($٣ \pm$) مما يدل علي تجانس أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

$$١٢ = ٢ن = ١٢$$

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين الوسيطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
السن	١٥,٧	٠,٨	١٥,٣	١	٠,٤	١,٠٣
الطول	١٧٠	٤,٧	١٦٨	٤	٢	١,٠٨
الوزن	٥٥	٤,٦	٥٨	٥	٣	١,٤٦
العمر التدريبي	٣,٥	٠,٦٥	٣,٩	٠,٥٧	٠,٤	١,٧٤

قيمة (ت) لجدولية عند مستوى (٠,٥) = ٢,٠٥

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (١,٠٣ ، ١,٧٤) ، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				الاختبارات
الترتبات	وسيط	ع	س	الترتبات	وسيط	ع	س	
١٠,٩١	١٦	٢,٢	١٧	٢,٢٥	١٤,١	٢	١٥,٦	العدو (٣) من البدء العالي
١,٧١	٤,٢	٠,٧	٤,٦	١,٣٣	٤,٥	٠,٩	٤,١	العدو ١٨ متر من البدء المتحرك
١,٦٧	١٠,٥	٠,٩	١١	١,٢٦	١١	١,١	١٠,٥	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ متر مع تغيير الاتجاه
٢-	١٦	١,٥	١٥	٠,١٧	١٤,٧	٢,١	١٤,٧	الخطوة الجانبية لمدة (٢٠) ث

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للمجموعة الضابطة انحصرت ما بين (٢,٢٥، ١,٣٦، ١,٧١، ٢-) بينما انحصرت قيم معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين (١,٧١، ٢-) وجميع هذه القيم انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة

$$١٢ = ٢٠ = ١٠$$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
١,٢١	١,٤	٢,٢	١٧	٢	١٥,٦	العدو (٣) من البدء العالي
١,١٨	٠,٤	٠,٧	٤,٦	٠,٩	٤,٢	العدو ١٨ متر من البدء المتحرك
١,١٦	٠,٥	٠,٩	١١	١,١	١٠,٥	العدو ٩-٣-٦-٣-٩ متر مع تغيير الاتجاه
١,٠٣	٠,٨	١,٥	١٥	٢,١	١٤,٧	الخطوة الجانبية لمدة (٢٠) ث

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٥) = ٢,٠٥

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السرعة الانتقالية والرشاقة ، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (١,٠٣ ، ١,٢١) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة
والتجريبية لاختبار الدفاع عن الملعب

$$12 = 2n = 1n$$

الاختبارات	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية		
	س	ع	وسيط	التواء	س	ع	وسيط
الدفاع عن الملعب	٢٧,٨٨	٣,٨٤	٢٨	١,٩٦-	٢٨,٣٨	٢,١	٢٨

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء للمجموعة الضابطة هي (١,٩٦-) وقيمة معامل الالتواء للمجموعة التجريبية هي (٠,٥٤) ، وهما ما بين (٣ ±) مما يدل علي تجانس المجموعتين في مهارة الدفاع عن الملعب .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للمجموعتين الضابطة والتجريبية
لاختبار الدفاع عن الملعب

$$12 = 2n = 1n$$

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين الوسيطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الدفاع عن الملعب	٢٧,٨٨	٣,٨٤	٢٨,٣٨	٢,١	٥	٠,٦٢

$$٢,٠٥ = (٠,٥)$$

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة
التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب ،، وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين في هذه المهارة
وسائل جمع البيانات :

المقابلات الشخصية - استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين - استمارة تسجيل نتائج
الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين - المراجع العملية والدراسات السابقة والمرتبطة .
الأدوات المستخدمة :

حدد يوسف محمد موسى وآخرون (١٩٩٠) الأوزان والمقاسات الآتية للمرحلة السنوية قيد
البحث (كرات طبية وزنها من ٣- ٥ كجم وقطرها ٣٠ - ٣٥ سم) ، (أكياس رمل طولها
٣,٥ سم ووزنها ٧,٥ كجم) ، (الحبال المطاطية ليس لها طول محدد أو سمك محدد ولكن
يشترط فيها المرونة) ، (الدمبلز الوزن ٣ كجم) ، (٣٩ - ١٩٢ ، ١٩٣)
شريط قياس ، ساعة إيقاف ، جهاز رستاميتير ، ميزان طبي ، كرات قانونية ، طباشير ،
صفارة .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

(أ) اختبارا السرعة الانتقالية :

- اختبار العدو (٣ ث) من البدء العالي . (٢٣ : ٢٤٥)

- اختبار العدو مسافة (١٨ متر) من البدء المتحرك . (٢٠ : ٤٤)

(ب) اختبار لقياس الرشاقة :

- اختبار العدو مسافة ٩-٣-٦-٩-٣ أمتار مع تغيير الاتجاه . (٢٤ : ١٤٠)

- اختبار الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ثانية) . (٢٤ : ١٩١)

(ج) الاختبار المهاري :

- اختبار الدفاع عن الملعب . (١٢ : ١٢٢)

إجراء المعاملات العملية للاختبارات :

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٣/١٢/١٥ حتى ٢٠٠٣/١٢/٣٠ ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات علي عدد (١٠) لاعبين ، وذلك لإيجاد معاملات الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Re - test بفارق زمني ٧ أيام بين التطبيق الأول والثاني ، ولإيجاد معامل صدق التمييز تم الحصول علي نتائج مجموعة متميزة ومجموعة غير متميزة .

جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات قيد البحث

١٠ = ن

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
٠,٩٥	٤,٨٦	١٤,٤	٤,٧٧	١٤,٥	العدو (٣ث) من البدء العالي
٠,٧٥	٠,١٥	٤,٤٢	٠,٢٣	٤,٣٧	العدو ١٨ متر من البدء المتحرك
٠,٧٤	١,٩٦	١١,٤	٣,٠٩	١١	العدو ٩-٣-٦-٩-٣ متر مع تغيير الاتجاه
٠,٧٢	١,٣٤	١٤,٣	١,١٦	١٤,٣	الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث)
٠,٧٥	٣,٩	٢٧,١	٤,٢	٢٦,٥	الدفاع عن الملعب

قيمة (ر) لجدولية عند مستوى مخوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٧) أن المعاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية (٠,٥) مما يدل

علي ثبات الاختبارات

جدول (٨)

معامل صدق التمييز للاختبارات قيد البحث .

$$١٠ = ٢ \times ٥$$

الاختبارات	المستوي المرتفع		المستوي المنخفض		فرق ثمومسطين	قيمة لتا (ت)	لتا	صدق تلمييز
	ع	س	ع	س				
عدد (٣) من اليدء المائي	٢٠.١	١.٥٩	١٥.٩	٢.١	٤.٢	٤.٨٣	٠.٧٥	٠.٨٧
العدو ١٨ متر من اليدء المتحرك	٣.٠٨	٠.٩	٤.٦	٠.٧	١.٥٢	٤	٠.٦٩	٠.٨٣
العدو ٩.٣-٩.٣-٩.٣ متر مع تغير الاتجاه	٨	١	١١	١.١	٣	٦	٠.٨٢	٠.٩
الخطوة الجوفية لمدة (٥٢٠)	٢٠	٢	١٥	١.٧	٥	٥.٧٤	٠.٨٠	٠.٨٩
قتاح عن قملعب	٣٥	٢.٤	٢٩	٢	٦	٥.٧٧	٠.٨١	٠.٨٩

يتضح من جدول (٨) أن درجة معامل الصدق انحصرت ما بين (٠,٨٣ و ٠,٩) ، وهذا يدل علي أن جميع الاختبارات تتصف بالصدق

- البرنامج التدريبي المقترح :

(أ) الهدف من البرنامج :

١. تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة بواسطة مجموعة من التدريبات بالانتقال الحرة (الكرات الطبية ، الدمباز ، أكياس الرمل ، الحبال المطاطية) ، حيث يشير مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) إلي أن القوة العضلية من أهم العوامل المؤثرة في تنمية السرعة الانتقالية فكلما زادت القوة العضلية كلما زادت السرعة ، وكلما زادت السرعة زادت الرشاقة . (٣٦ : ٢٠٤)

٢. تنمية مهارة الدفاع عن الملعب .

(ب) وضع البرنامج :

اعتمد الباحث عند وضع البرنامج التدريبي المقترح إلي بعض الأسس أهمها :

- مراعاة خصائص المرحلة السنية .
- تدرج التدريب من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترة الراحة
- مراعاة أن تكون فترة الراحة بين التمرينات كافية للوصول للاعب إلي حالته الطبيعية أو قريب منها حتى يستطيع اللاعب أداء التمرينات بالسرعة المطلوب

(ج) محتوى البرنامج :

قام الباحث بتقسيم تمرينات البرنامج إلي خمس مجموعات :

١. مجموعة من التدرينات باستخدام الأتقال اليدوية (الدمباز)
٢. مجموعة من التدرينات باستخدام الأكياس الرملية .

٣. مجموعة من التدريبات باستخدام الكرات الطبية .

٤. مجموعة من التدريبات باستخدام الحبال المطاطية .

٥. مجموعة من التدريبات لتنمية الدفاع عن الملعب .

وقد قام الباحث بعد الإطلاع علي بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني والتدريب بالأثقال والكرة الطائرة بإعداد مجموعة من التدريبات بالأثقال الحرة (الكرات الطبية ، الدمبلز ، أكياس الرمل ، الحبال المطاطية) بهدف تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة عن طريق تنمية القوة العضلية ، وتم عرض هذه التمرينات علي مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي للعبة الكرة الطائرة وعددهم (٨) مرفق (١) لتحديد نسب ثمانية تمرينات لكل مجموعة من التمرينات وفقاً لما أشار إليه مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) ، رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢) إلي أنه يمكن اختيار ثمانية تمرينات لتنمية الصفات البدنية المختلفة علي أن تكون مناسبة لنوع النشاط الرياضي الممارس . (٣٥ : ١٤٨) (١٣ : ٣٩)

وفي ضوء رأي الخبراء تم تحديد عدد (٤٠) تمريناً بغرض تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة والدفاع عن الملعب مرفق (٢) .

د) مكونات حمل التدريب :

١. بالنسبة للسرعة الانتقالية :

– شدة التمرين من (٩٠ - ١٠٠ %) .

– مسافة الأداء من (١٠ - ٣٠ متر) .

– فترة الراحة حتى استعادة الشفاء دونما هبوط لاستثارة الجهاز العصبي المركزي .

– عدد مرات تكرار التمرين من ٥ - ١٠ مرات طبقاً لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنه .

٢. بالنسبة لمكون الرشاقة :

– شدة أداء التمرين من (٩٥ - ١٠٠ %) .

– عدد مرات تكرار الأداء (٧ - ١٠ مرات) .

– فترة الراحة تقرب من الراحة التامة .

– عدد مرات تكرار المجموعات من (٣ - ٤) مجموعات . (٣٦ : ٢٠٢ - ٢٠٨)

هـ) زمن البرنامج التدريبي :

بعد استطلاع رأي الخبراء و الإطلاع على دراسة كلا من رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢)

محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) أمكن تحديد زمن البرنامج التدريبي المقترح بثمانية أسابيع .

(١٣ : ٤٩) (٢٩ : ٢٥٣)

و (عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع :

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع بعدد (٤) وحدات حيث يشير مفتى إبراهيم

حماد (٢٠٠١) أن صفة السرعة الانتقالية وصفة الرشاقة يمكن تدميتهما بعدد أربع (٤)

وحدات تدريبية في الأسبوع على أن تكون مدة البرنامج لا تقل عن ثمانية (٨) أسابيع .

(٣٦ : ٢٠٢ ، ٢٠٨)

ز) طريقة التدريب المستخدمة :

أستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة حيث يؤكد كل من محمود وجيه حمدي

(١٩٩٣) (٣٢) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٤) (٢٢) ، عبد العاطى عبد الفتاح السيد

(١٩٩٨) (١٧) ، هاني حسن عبد الحميد (١٩٩٨) (٣٨) ، محمد محمد رفعت (١٩٩٩)

(٢٨) على أنها أنسب طريقة لتنمية كل من السرعة الانتقالية والرشاقة للاعبى الكرة الطائرة

ح) إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

- تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٠٤/١/١ إلى ٢٠٠٤/٣/١ م

- تم تنفيذ القياسات القبلىة على عينة البحث في الفترة من ٢٠٠٣/١٢/٢٨ إلى ٢٠٠٣/١٢/٣١ م

٠ ٢٠٠٣

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية ومدته ثمانية

أسابيع بواقع أربعة وحدات تدريبية في الأسبوع .

- تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يومي ٢، ٣/٣/٢٠٠٤

٢٠٠٤ م ، مع مراعاة أن جميع القياسات تمت على النحو الذى تمت عليه

القياسات القبلىة للمجموعتين .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا - عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة

ن = ١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
١,٧٥	٠,٩	١,٥	١٤,٧	٢	١٥,٦	العدو (٣) من البدء العالي
٠,٤٩	٠,٢	١	٣,٩	٠,٩	٤,١	العدو ١٨ متر من البدء المتحرك

قيمة ت لجداولية ضد مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية لاختبار السرعة الانتقالية حيث

قيمة (ت) المحسوبة (٠,٤٩ ، ١,٧٥) علي التوالي .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
٣,٧٧	٤	١,٢	١٣	٣,٣	١٧	العدو (٣) من البدء العالي
٥,٣٦	١,٥	٠,٦	٣,١	٠,٧	٤,٦	العدو (١٨) متر من البدء المتحرك

قيمة ت لجداولية ضد مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة

والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث قيمة (ت) المحسوبة

(٣,٧٧ - ٥,٣٦) علي التوالي .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة الضابطة و البعدي للمجموعة

التجريبية لمتغير السرعة الانتقالية

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
٢,٤٣	١,٧	١,٢	١٣,١	٢	١٤,٧	العدو (٣) من البدء العالي
٢,٤٢	٠,٨	٠,٦	٣,١	٠,٩	٣,٩	العدو ١٨ متر من البدء المتحرك

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة

الضابطة و البعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة (٢,٤٢ ، ٢,٤٣)

جدول (١٢)

النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير لاختبار السرعة الانتقالية للمجموعتين الضابطة التجريبية

الاختبارات	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية	
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي
العدو (٣ ث) من البدء العالي	١٥,٦	١٤,٧	% ٥,٧٧	١٧	١٣
العدو ١٨ متر من البدء المتحرك	٤,١	٣,٩	% ٤,٨٨	٤,٦	٣,١

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لتحسن أداء المجموعة التجريبية لمتغير السرعة

الانتقالية أفضل من نسبة تحسن المجموعة الضابطة لنفس المتغير .

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (١٣)

دلالة الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	للمجموعة التجريبية		للمجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
العدو ٩-٣-٦-٣-٩ متر مع تغيير الاتجاه	١٠,٥	١٠,١	٩,٧	١,٥	٠,٨	١,٤٣
الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث)	١٤,٢	٢,١	١٦,٢	٢,٢	٢	٢,١٧

يتضح من الجدول أن هناك فرق دال إحصائياً في اختبار الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث) ،

بينما لا يوجد فرق دال إحصائياً في اختبار العدو ٩-٣-٦-٣-٩ أمتار مع تغيير الاتجاه .

جدول (١٤)

دلالة الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
العدو ٩-٣-٦-٣-٩ أمتار مع تغيير الاتجاه	١١	١٠,٩	٨,١	٠,٨	٢,٩	٨,٠٦
الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث)	١٥	١,٥	١٩	١,٢	٤	٦,٩

يتضح من جدول (١٤) وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في متغير

الرشاقة لصالح القياس البعدي .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
٣,١٤	١,٦	٠,٨	٨,١	١,٥	٩,٧	الحو ٩-٣-٦-٣-٩ متر مع تغير الاتجاه
٣,٦٨	٢,٨	١,٢	١٩	٢,٢	١٦,٢	الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الرشاقة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

جدول (١٦)

النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير لاختبار الرشاقة للمجموعتين التجريبية والضابطة

نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		الاختبارات
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
%٢٦,٣٦	٨,١	١١	%٧,٦٢	٩,٧	١٠,٥	الحو ٩-٣-٦-٣-٩ متر مع تغير الاتجاه
%٢٦,٦٧	١٩	١٥	%١٤٠,٨	١٣,٢	١٤,٢	الخطوة الجانبية لمدة (٢٠ ث)

يتضح من الجدول ١٦ أن النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة أفضل من النسبة المئوية لتحسن المجموعة الضابطة لنفس المتغير .

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (١٧)

دلالة الفرق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لمهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
		ع	س	ع	س	
٢,٦٣	٤,٨٢	٤,٧	٣٢,٧	٣,٨٤	٢٧,٨٨	مهارة الدفاع عن الملعب

يتضح من الجدول (١٧) وجود فرق دال إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مهارة الدفاع عن الملعب .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدفاع عن الملعب

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار
		ع	س	ع	س	
٨,٥٨	١١,٩٢	٤,١	٤٠,٣	٢,١	٢٨,٣٨	مهارة الدفاع عن الملعب

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير

الدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في

مهارة الدفاع عن الملعب

الاختبار	للمجموعة التجريبية		للمجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
مهارة الدفاع عن الملعب	٣٢,٧	٤,٧	٤٠,٣	٤,١	٧,٦	٤,٠٤

يتضح من الجدول (١٩) وجود فارق دال احصائياً بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٠)

النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير لمهارة الدفاع عن الملعب للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبار	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
مهارة الدفاع عن الملعب	٢٧,٨٨	٣٢,٧	% ١٧,٢٩	٢٨,٣٨	٤٠,٣	% ٤٢

يوضح جدول (٢٠) ان نسبة التحسن في مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة لنفس المهارة .

عرض نتائج الفرض الرابع :

جدول (٢١)

العلاقة بين نسبة تحسن السرعة الانتقالية والرشاقة ونسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب

للمجموعة الضابطة

متوسط نسبة تحسن السرعة الانتقالية	متوسط نسبة تحسن الرشاقة	متوسط نسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب
% ٥,٣٣	% ١٠,٨٥	% ١٧,٢٩

يتضح من الجدول (٢١) ان متوسط نسبة تحسن السرعة الانتقالية والرشاقة هي

(% ١٠,٨٥ ، ٥,٣٣) ونسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب (% ١٧,٢٩)

جدول (٢٢)

العلاقة بين نسبة تحسن السرعة الانتقالية والرشاقة ونسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب

للمجموعة التجريبية

متوسط نسبة تحسن السرعة الانتقالية	متوسط نسبة تحسن الرشاقة	متوسط نسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب
% ٢٨,٠٧	% ٢٦,٥٢	% ٤٢

يتضح من الجدول (٢٢) إن متوسط نسبة تحسن السرعة الانتقالية (٢٨,٠٧) ، ومتوسط

نسبة تحسن الرشاقة هي (٢٦,٥٢ %) ونسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب (٤٢ %) .

ثانياً - مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لاختبار العدو لمدة (٣ ث) من البدء العالي واختبار العدو مسافة (١٨ متر) من البدء المتحرك وهما الاختبارين المختارين لقياس السرعة الانتقالية عدم وجود فروق دالة إحصائية حيث قيمة ت المصوبة (١,٢٥ ، ٠,٤٩) علي التوالي ، وقد يرجع السبب في ذلك أن البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة لم ينمي السرعة الانتقالية بالقدر الدال إحصائياً .

كما يتضح من الجدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لاختبار العدو (٣ ث) من البدء العالي واختبار العدو (١٨ متر) من البدء المتحرك وجود فروق إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة (٣,٧٧ ، ٥,٣٦) بينما قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٥) مما يدل علي أن البرنامج الخاص بالمجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً في تنمية السرعة الانتقالية ، وأن مجموعة التمرينات بالأثقال الحرة قد أثرت في تنمية السرعة الانتقالية وهذا يتفق مع ما جاء به كلاً من عادل عبد البصير علي (١٩٩٢) (١٦) ، عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) (١٩) ، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) (٢٢) ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) (١) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) (٣٦) ، رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢) (١٣) بأن القوة العضلية تعد أكبر العوامل التي تؤثر علي السرعة الانتقالية فكما زادت القوة العضلية كلما زادت السرعة الانتقالية ، ويرى الباحث أن تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين والجذع واستخدام التمرينات بالأثقال الحرة وأداء تمارين السرعة باستخدام الأثقال الحرة مساعد للاعبين في التغلب علي المقاومات الخارجية مما زاد

من مستوي السرعة الانتقالية للاعبين عينة البحث التجريبية ، والتدريب باستخدام الأثقال الحرة يزيد من تنمية الصفات البدنية وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلاً من إجلال علي حسن (١٩٨٩) (٣) ، أيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٨٨) (١١) ، سمير لطفسي السيد (١٩٩١) (١٤) محمد محمد إبراهيم (١٩٩٧) (٢٦) .

كما يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير السرعة الانتقالية وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، يرجع الباحث السبب في هذا التفوق للبرنامج التدريبي والتمرينات البدنية الخاصة بتنمية القوة العضلية التي أثرت تأثيراً مباشراً على تنمية السرعة الانتقالية ، كما يوضح جدول (١٢) النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير لمتغير السرعة الانتقالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ من الجدول أن نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في الاختبارين (٥,٧٧ ، ٤,٧٧ %) علي التوالي ، بينما نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٢٣,٥٣ ، ٣٢,٦١ %) علي التوالي ، مما يدل علي أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح أفضل من تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة في تنمية متغير السرعة الانتقالية ، وهذا يحقق الفرض الأول بأن التمرينات البدنية بالأثقال الحرة تؤثر إيجابياً على تنمية السرعة الانتقالية .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فرق دال إحصائية في الاختبار الأول وهذا قد يدل علي أن البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة لم يؤثر علي العينة الضابطة لتحسين نتائج هذا الاختبار بينما أثر البرنامج علي نتائج الاختبار الثاني تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً ، مما قد يدل علي أن البرنامج قد أثر علي تنمية الرشاقة ولكن بعد تأثيراً قليلاً من وجهة نظر الباحث .

كما يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لاختبارات الرشاقة للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي وقد يرجع السبب في ذلك إلي تنمية مكونات الرشاقة التي منها القوة العضلية والسرعة الانتقالية فالتمرينات بالأثقال الحرة أدت إلي تنمية القوة العضلية والسرعة الانتقالية للاعبين ومن ثم تم تنمية الرشاقة لأفراد المجموعة التجريبية ، وأن البرنامج التدريبي المقترح أهتم في تربيته علي تنمية صفة الرشاقة وقد راعي الأسس العلمية العامة في تنمية الرشاقة والأساليب الخاصة في تنميتها حيث اتفق كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) (١) ، عبد العاطي عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) (١٧) ، مفتي إبراهيم حماد

(٢٠٠١) (٣٦) علي أنه يجب مراعاة العوامل الآتية عند تنمية الرشاقة وهي : -
الأداء العكسي للتمرين والتغيير في السرعة - توقفت الحركات والتغيير في أسلوب أداء
التمرين - استمرار إضافة حركات جديدة في التدريب - ربط الحركات الفردية ببعضها
لتكوين حركات مركبة ، كما يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياسين البعدي
للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة وجود فروق دالة إحصائياً
لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وهذا قد يدل علي أن التمرينات البدنية بالانتقال
الحررة قد أثرت في تنمية الرشاقة أفضل من تمرينات البرنامج التقليدي وجاءت هذه النتائج
متفقة مع ما توصل إليه كلاً من إجلال علي حسن (١٩٩٢) (٤) ، إلهام عبد الرحمن
محمد (١٩٨٩) (٩) ، علي حسنين حسب الله (١٩٩٣) (٢١) .

كما يوضح جدول (١٦) النسبة المئوية لتحسن الأداء معدلات التغيير في المستوي
مكون الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث نلاحظ من الجدول أن نسبة تحسن
المجموعة الضابطة في الاختبارين كانت (٧,٦٢ ، ١٤,٠٨ %) بينما نسبة التحسن
الخاصة بالمجموعة التجريبية بلغت (٢٦,٢٦ ، ٢٦,٢٦ %) ويرجع السبب في هذا الفارق
في نسبة التحسن إلي تأثير التمرينات البدنية بالانتقال الحررة وإن المرحلة السنية للاعبين أفراد
العينة تسمح بنمو الرشاقة إذا تم تمييزها بأسلوب علمي صحيح ، وهذا ما يحقق الفرض الثاني
وهو أن التمرينات البدنية بالانتقال الحررة (الدمبلز - الكرات الطبية - أكياس الرمل - الحبل
المطاطي) تؤثر إيجابياً علي مكون الرشاقة .
مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول (١٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لاختبار
مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة وجود فارق دالاً إحصائياً بين القياسين القبلي
والبعدي مما يدل علي أن البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر إيجابياً علي
مستوي مهارة الدفاع عن الملعب ، ويرى الباحث أن التأثير ليس كبيراً قد أثر إيجابياً علي
مستوي مهارة الدفاع عن الملعب ويرى الباحث أن هذا التأثير ليس كبيراً يؤثر في المباريات
ويؤثر علي نتائج المباريات ، ويوضح جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين
القبلي والبعدي لاختبار مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية وجود فروق دالة
إحصائياً لصالح القياس البعدي ، وقد يرجع السبب في ذلك إلي أن البرنامج التدريبي المقترح
قد أدى إلي تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة وهما من أهم المكونات البدنية لأداء هذه المهارة
، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الدفاع عن الملعب إلي هاتين الصفتين في
المقام الأول ، لأنه يجب علي اللاعب القائم بأداء مهارة الدفاع عن الملعب الوصول إلي

مكان الكرة بسرعة حتى يستطيع أداء المهارة بنجاح وأيضاً قدرة اللاعب علي تغيير اتجاهاته علي حسب اتجاه الكرة يؤدي إلي زيادة كفاءة اللاعب في أداء هذه المهارة حيث توصل محمد محمد رفعت (١٩٩٦) (٢٧) في دراسة تهدف إلي تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة إلي أن السرعة الانتقالية والرشاقة من أهم القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة كما يوضح جدول (١٩) دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار قياس مهارة الدفاع عن الملعب باليدين وجود فارق دالا إحصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية - ويرى الباحث أن البرامج التدريبية المقننة الموضوعية علي أسس علمية سليمة تكون أكثر تأثيراً من البرامج التقليدية وهذا يتفق مع ما جاء به كلاً من نبيل محمد عبد الوهاب (١٩٩٥) (٣٧) ، هاني حسن عبد الحميد (١٩٩٨) (٣٨) ، عبد العاطي عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) (١٧) ، محمد محمد رفعت (١٩٩٩) (٢٨) ، محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) (٢٩) .

كما يوضح جدول (٢٠) النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيير لاختبار قياس مهارة الدفاع عن الملعب باليدين للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث يوضح الجدول أن نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ١٧,٢٩ % ونسبة تحسن المجموعة التجريبية ٤٢ % والسبب في هذا الفرق قد يرجع إلي التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح ، وها ما يحقق الفرض الثالث وهو أن التمرينات البدنية بالأثقال الحرة تؤثر إيجابيا علي مهارة الدفاع عن الملعب باليدين .

مناقشة نتائج الفرض الرابع :

يوضح جدول (٢١) العلاقة بين نسبة تحسن السرعة الانتقالية ونسبة تحسن مهارة الدفاع باليدين للمجموعة الضابطة حيث نلاحظ أن متوسط نسبة تحسن اختبار السرعة الانتقالية (٥,٣٣ %) وأن متوسط نسبة تحسن الرشاقة (١٠,٨٥ %) علي التوالي وهي نسبة تعد من وجهة نظر الباحث قليلة ، ترتب علي ذلك مستوى ضعيف لمهارة الدفاع عن الملعب باليدين حيث نسبة تحسن المهارة (١٧,٢٩ %) كما يوضح جدول (٢٢) العلاقة بين نسبة تحسن السرعة الانتقالية والرشاقة ونسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب باليدين للمجموعة التجريبية وبدراسة العلاقة بين المتغيرات البدنية والمتغير المهاري نجد أن نسبة تحسن السرعة الانتقالية والرشاقة عالية مما ترتب عليه نسبة تحسن مهارة الدفاع عن الملعب باليدين ، حيث يرى الباحث أن طريقة الأداء لمهارة الدفاع عن الملعب باليدين تتطلب تحرك سريع والانتقال إلى مكان الكرة ثم التوقف ثم أداء المهارة كل هذا يتطلب توفر السرعة الانتقالية والرشاقة لدى اللاعبين ، وبمقارنة نتائج جدول (٢١) مع جدول (٢٢) نجد أن هناك علاقة طردية بين كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن

الملاعب باليدين فكلما زاد مستوى السرعة الانتقالية والرشاقة كلما زاد مستوى مهارة الدفاع عن الملعب ويرجع الباحث السبب في ذلك إلى أن مهارة الدفاع عن الملعب يحتاج فيها اللاعب إلى سرعة الانتقال مع تغيير الاتجاهه إذا لزم الموقف ذلك على حسب مكان نزول الكرة في الملعب حتى يستطيع الوصول إلى الكرة قبل نزولها أرض الملعب، فكلما استطاع اللاعب الوصول إلى الكرة بسرعة استطاع أداء المهارة بطريقة صحيحة وتوصيل الكرة إلى المعد بصورة سهلة في المكان المناسب والارتفاع المناسب مما قد يترتب عليه هجوم ناجح للفريق، من هنا نتضح أهمية السرعة الانتقالية والرشاقة في التأثير على مستوى مهارة الدفاع عن الملعب باليدين، وهذا ما يحقق الفرض الرابع وهو وجود علاقة طردية بين كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب.

الاستنتاجات و التوصيات :

أولاً - الاستنتاجات :

في حدود هذا البحث والعينة والتمرينات المقترحة توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

- ١- التمرينات البدنية بالانتقال الحرة (الدمباز، الكرات الطبية، أكياس الرمل، الحبال المطاطية) قد أثرت على مستوى السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب.
- ٢- وجود علاقة طردية بين كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة ومهارة الدفاع عن الملعب باليدين، فكلما زاد مستوى السرعة الانتقالية والرشاقة كلما زاد مستوى مهارة الدفاع عن الملعب باليدين.

ثانياً - التوصيات :

في حدود عينة البحث والتمرينات المستخدمة وما توصل إليه البحث من نتائج يوصى الباحث بما يلي :

١. استخدام التمرينات البدنية بالانتقال الحرة عند تنمية كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة.
٢. تنمية كلا من السرعة الانتقالية والرشاقة عند محاولة تنمية مهارة الدفاع عن الملعب باليدين.
٣. عند تنمية السرعة الانتقالية للعبة الكرة الطائرة يجب أن تكون شدة أداء التمرين من (٩٠ - ١٠٠ %)، ومسافة الأداء من ١٠ - ٣٠ متر.
٤. عند تنمية مكون الرشاقة يجب أن يكون عدد جرعات التدريب في الأسبوع من ٣ - ٤ جرعات وأن، وشدة أداء التمرين من ٩٥ - ١٠٠ %.

المراجع :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧)، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. إجلال علي حسن (١٩٨٩) : تأثير برنامج مقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القدرة وعلاقته بمستوي أداء الضربة الساحقة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٤. إجلال علي حسن (١٩٩٢) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوي المهاري لناشئات الكرة الطائرة بالزقازيق ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
٥. أحمد الجمال (١٩٩٦) : أسلوب وفن الكرة الطائرة ، مطبعة الأمل ، القاهرة .
٦. أحمد كسري معان (١٩٩٥) : موسوعة الكرة الطائرة ، مطبعة سمير ، القاهرة .
٧. إقبال عبد الدايم محمد (١٩٩٧) : تأثير تدريبات المقاومة الخارجية بالانتقال والحيال علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لمسابقة رمي الرمح ، بحث منشور ، مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٧ ، مجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية أسبوط .
٨. أكرم زكي خطابية (١٩٩٦) : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، عمان .
٩. إليهام عبد الرحمن محمد (١٩٨٩) : أثر تنمية الرشاقة علي مستوي أداء مهارة التمرير في الكرة الطائرة للمبتدئين بمدارس التوجيه الرياضي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة القاهرة .
١٠. أيلين وديع فرج (١٩٨٩) : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٨٨) : أثر التدريب بالانتقال علي مستوي الأداء في مهارة الضربة الساحقة للناشئين في لعبة الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .
١٢. خالد محمد زيادة (١٩٩٦) : تصميم بطارية اختبارات لمهارة الدفاع عن الملعب ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
١٣. رفاعي مصطفى حسين (٢٠٠٢) : مقارنة تأثير التدريب بالانتقال الحرة و ثقل الجسم علي أداء بعض المهارات الأساسية ومستوي القوة العضلية لناشئي كرة القيم ١١ - ١٢ سنة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٢٥ ، العدد ٦١ ،

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

- ١٤ . سمير لطفي السيد (١٩٩١) : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي تنمية بعض المتغيرات البيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٥ . عائشة محمود مصطفى (١٩٨١) علاقة القدرة والرشاقة بالمستوي المهاري للضرب الساحق في الكرة الطائرة ، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة الزقازيق .
- ١٦ . عادل عبد البصير علي (١٩٩٢) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد .
- ١٧ . عبد العاطي عبد الفتاح السيد (١٩٩٨) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئ الكرة الطائرة علي تنمية الأداءات مهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم (١٩٩٥) ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ١٨ . عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩٢) : تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال علي تنمية التحمل العضلي ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد ١٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٩ . عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٠ . عفاف احمد توفيق (١٩٨٠) : القدرات المؤثرة في مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٢١ . علي حسنين حسب الله (١٩٩٣) : أثر كلامن القوازن الحركي والرشاقة علي الضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٢٢ . محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٣ . محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤ . محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم أحمد (١٩٨٨) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، روز اليوسف ، القاهرة .

٢٥. محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم أحمد (١٩٨٨) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٦. محمد محمد إبراهيم (١٩٩٧) : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف والموزع علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لدفع الجلة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٢٧. محمد محمد رفعت (١٩٩٦) : دراسة عامية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدي لاعبي الدوري الممتاز (أ) رجال الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٢٨. محمد محمد رفعت (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبي علي القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي ودقة بعض اداءات الضرب الساحق في الكرة الطائرة للاعبي الدرجة الأولى ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٢٩. محمد محمد رفعت (٢٠٠٢) : تأثير برنامج تدريبي علي مهارة حائط الصد الفردي من مركز (٢) ضد الصرب الساحق القطري وسرعة رد الفعل للاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٢٥ ، العدد ٦١ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
٣٠. محمود متولي بنداري (١٩٩٦) : تحليل فاعلية الأداء الخططي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
٣١. محمود وجيه حمدي (١٩٨٧) : أثر مهارة الدفاع المنخفض علي نتائج المباريات في الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٣٢. محمود وجيه حمدي (١٩٩٣) : برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٣٣. محمود وجيه حمدي (١٩٩٦) : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٥. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تدريب - قيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٦. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تدريب - قيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٧. نبيل محمد عبد الوهاب (١٩٩٥) : تأثير برنامج إعداد بدني خاص علي بعض المهارات الحركية لدي ناشئ الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
٣٨. هاني حسن عبد الحميد (١٩٩٨) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لموهوبي الكرة الطائرة بالشرقية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
٣٩. يوسف محمد موسى ، سمير وجدى احمد ، نبيل نجم الدين (١٩٩٠) : العروض والتمرينات واللياقة البدنية ، دار الكتب الوطنية ، بنغازى ، الجماهيرية الليبية .
- 40- allen , Scates (1993) : wining volley ball , yth , ed. , brown communications Inc , copyright .
- 41- arbra , Vied (1996) : volley ball steps success , 2nd . ed. University of Delaware , New work , copy right .
- 42-Dar . Lene A .K , Luka (1996) : volley ball linary of peter j , Dunn congress , USA .
- 43-David Clutch (1993) : the effect of depth Jump and Wight training on leg strength and vertical jump RES . Quart , for EX . and sport vol .
- 44-Divid R . Prson , Divd costil (1989) : free weight vs isometric swimming technique , November , Taunary .
- 45-James , . R , Andrews . J (19979) : The importance of strength speed and body size for team successin women , S , inter college volley ball.
- 46-Komi , pv . ED : strength and power in sport Blak Week scientific , publications , London .
- 47-Watson , S.W.A (1983) : Physical fitness and athletic performance , London , tanmgman , Inc.